



給食だより 10月号

令和5年10月

和歌山盲学校

し
知っていますか？

じぶん てきせいたいじゅう 自分の適性体重！！

わたし まいにち しょくじ ひつよう と い
私たちは毎日の食事から必要なエネルギーを取り入れています。

エネルギーの過剰摂取は肥満の原因となり、摂取が少なすぎるとやせの原因になります。体重はエネルギーが不足しているか、過剰なのかの目安のひとつであり、BMIを求めることで、現在の自分の肥満度や標準体重を知ることができます。

BMIから自分の肥満度や標準体重を計算してみましょう！！

◎ BMI…身長からみた体重の割合のこと

$$\text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \} = \boxed{}$$

18.5未満

低体重 (やせ)



18.5～25未満

標準



25以上

肥満



※BMIが22のときがもっとも病気にかかりにくいと言われています

◎ 標準体重

$$\{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \} \times 22 = \boxed{}$$

ごちゅうもんは…どっち？

セレクト給食について

10月13日に、2回目のセレクト給食を実施します。

今回もゼリー、ヨーグルト、プリンの3種類の中からどれか好きなものを選ぶことができます。アンケート用紙を配りますので、自分が食べたいものを選んでください。

1回目のセレクト給食では、ヨーグルトが一番人気でした。

③ みかんゼリー

② ヨーグルト

① プリン



ハロウィン (10月31日)



給食では、

28日 (金) 「ハロウィンカップケーキ (かぼちゃのカップケーキ)」

31日 (月) 「かぼちゃ型ハンバーグ」がでます。

お楽しみに！！